释放法对生活各方面的深远影响

释放法钻石岛 2021-11-28 20:02

收 录 于 话 题 #释 放 书 4个



”我研习了释放法，这是一段使我受益匪浅并极具启发性的经历。它赋予我全新的能量、自发的创造激情，以及对事物独到的见解。我向所有想改善生活的人们推荐这个方法。“

——医学博士 约翰·L 凯梅尼

“释放法比市面上其他缓解因压力而导致生理反应的方法都更有效。在我对各种放松身心、减缓压力和知觉训练等方法的研究中发现，释放法以其绝对的简便、高效、明晰和立竿见影的效果而出类拔萃，它看似简单却蕴含着真正的力量。”

——大卫·霍金斯博士

你可以

在你生活中的每个领域

使用圣多纳释放法

工作方面：

“多年来，我一直受困于转行和自己创业上。焦虑发作非常普遍，我总是陷入困境。这门课教我如何摆脱困境。焦虑和恐惧完全消失了，我相信我会有自己的事业。”

卡伦·弗里索尔 纽黑文

健康方面：

“我有好几处身体疾病，包括偏头痛、憩室炎、痛风和严重的低血糖症，在上完这门课的一周后，我被安排做手术。但在开始释放后的几天内，需要进行手术的症状就消失了，而且再也没有出现过。我的其他身体问题也解决了。我相信这些良好的效果是由于使用该方法减少了压力。”

大卫·霍金斯博士

实现目标：

“圣多纳释放法帮助我变得更有条理，更专注于我的目标。我对被拒绝的反应已经大大减少了，因此，更容易达到销售目标，这产生了令人满意的结果。我相信我所学到的技术对任何一个做销售的人来说都是最有价值的。”

康拉德·E·伊姆豪斯

解决问题：

“我使用圣多纳释放法来帮助我处理在业务上面遇到的恐惧和优柔寡断的问题，扫除了阴霾障碍后，这种明显的清晰，帮助我做出了正确的决定。”

丹尼斯·C·奥沃奇 口腔外科博士

学习释放后

“学习了这门课程之后，我对自己的感觉更好了。我现在意识到过去的问题是由什么造成的，我该如何改正它们。我感到更轻松、更自由。我感觉到我的生活正在朝一个新的方向发展，我可以成为什么，可以获得什么，都是无限制的。我会向大家推荐这个课程。”

约翰·里德林格，D.D.S.

”这是一个强大而神奇的过程，它远远超出了人们的头脑所能理解的范围。最终结果的美妙之处–正如我们的导师提醒我们的那样–有大量非常愉快的体验。“

凯特·桑德森 纽黑文市

“我终于找到了‘钥匙’。我现在明白了“改变你的思想——改变你的生活”的含义。知道我可以过上我们大家都想要的家庭生活，真是太令人激动了。”

金格·瓦特曼 凤凰城

“我走进这里，像一个非常小的人，在每个角落、每个人眼中寻找我自己的幸福。

然后我在我的内心找到了它。想象一下我有多惊讶。我打算今天走出这里并永远记住自己内心的力量可以完成我想要做的一切。

感谢圣多纳释放法向我展示了该往哪看——内在！”

桑迪·维尔库斯 凤凰城

“谢谢你！谢谢你！谢谢你！在过去的一个星期里，我已经能够通过释放法的教导和这个美妙课程的帮助来改变我的态度、情绪和生活。自 1979 年以来，这是我第一次感觉脖子和背部不再疼痛。我已经能够释放过去的记忆以及关于恐惧、愤怒和万念俱灰的情绪，这让我感觉棒极了。”

加里·n·妮基 凤凰城

“我一直在笑——日日夜夜!这太棒了。”

拉塞尔·布朗 凤凰城

“这种方法是一个非常有价值的工具，可以让你晚上休息得很好，醒来后感觉神清气爽、乐观向上。”

弗朗西斯·沃特曼 凤凰城



Figure 1: “Chat history”

如何做到并达成六步骤第一步?（一）

《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2021-11-27 14:25

► 先来看看莱斯特对第一步是怎么说的?

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗? 你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”。

如果你做到了，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

——摘自 the way part1

► 如何运用第一步?

现在，我想要自由还是想要被认同和想要控制? 你可以想要控制和认同，但是你想要自由要超过它们。此刻如果你想要控制和认同超过你想要自由，你就不会去释放。 主动运用第

一步提醒自己释放。


2020年11月7日
风 18:07
你现在更愿意胶着在想要控制这些里面，还是更愿意释放掉它们从中自由？
D 18:07
当然想要自由
风 18:08
所以比起控制这些感受，你更想要自由？
D 18:09
是的啊
风 18:10
你能放下对它的想要控制吗？
D 18:12
卡住了
风 18:13
你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？
风 18:13
D 18:13
想要自由
D 18:14
释放了
风 18:14
现在你能看到这个想要控制吗？
风 18:14
它离开了吗？
D 18:14
离开了
风 18:16
这个示范的就是第一步的用法
风 18:16
六步骤第一步
风 18:17
如果你卡住了就用第五步

► 如何彻底做到“想要自由超过想要世界”，如何让自己调转方向朝向自由?

分享一：通过不断释放，不断确认你的收获，确认你的快乐来源分享时间：**2020.11.17**

风：释放法里面的调转方向的方式是通过不断确认你的 gain（收获）。你通过释放获得好处，你就会想释放。

比如你今天要考试，你以前有努力复习考成功的经验，你就会努力复习。可是如果你通过释放考成功一次，你就会去做释放。你要确认自己所有的 gain 都是来自释放。

get everything by releasing only（仅仅通过释放获得一切）。一开始获得好处很重要，让 gain 支持你获得更高的 gain。简单地说，只有当你见到世界=痛苦，所有快乐都来自内在时，你才会转向，才会达到第一步。只要你还认为世界上有快乐，你就会停下来去追寻。

经常听音频和看视频的话，应该会见到莱斯特经常问两个问题：一个是“你们有没有体验过内在 picture 改变，外面马上改变”，另一个是“你们有没有发现所有快乐都是来自内在”。

你真的只有 discover 到这一点，你才会做到第一步。在阿含经这种古典里，它就被表述为见苦、见苦集。但是莱斯特用白话随口说出来，你会忽略。

所以调转方向真的不是通过喊着“我要自由”的方式，而是一点点确认你的 gain 来自于释放。没有什么在六步骤之外。

你不能只是抗拒世界，厌恶世界，这样是没有用的。不幸的是，大部分人喊着“想要自由”时，他们压抑的是对世界的厌恶。但厌恶和贪恋是一回事，它们是欲望的两个方向。

（风：厌恶和贪恋是一起出现的。当你厌恶世界，你并不是想要自由。你是觉得这个世界不够好，你想要更好的世界。）

你必须真的在经验层面做到第一步，才会起作用。通过不断释放，不断确认你的收获，确认你的快乐来源。OK，释放吧，从获得一点好处，到获得所有好处。也没什么其他要说的了。

分享二：你一直试图在外部世界寻找快乐，利用想要的目标勾起感受并释放，不断确认快乐来源，直到你体验到所有快乐的来源是**“**心智安静下来，让内在的无限存在显现了更多**”**，你就会调转方向，从而达成第一步分享时间：**2020.11.17**

Z：风，这两天释放体验到，想要的东西其实让我有很多抗拒，不想要的其实我感到有“好处”。外界的这些想要/不想要的东西，是因为我赋予了它意义，都是幻象。请问下一步如何进行？还要继续目标流程等，去拉出更多的反面程序吗?

风：如果你有想要的，你就去做到。这就是莱斯特教你的。你获得越多，你越能发掘快乐的真正来源。真正做到的时候，你根本不用思考这个问题，你不用思考你想要自由还是世界，你接下来的每一个行为和抉择都会自然趋向自由。

可是当你依然保留着“世界中有快乐”的可能性时，你就不会做到。你会下意识地去其他地方寻找快乐，这就构成你的目标，你要用这个目标把程序勾出来。

实现目标，你才会发现程序一直在运作你，你的方向才会真正调转。第一步不是口号，六步骤是一个非常完美的地图。

你需要通过释放来确认自己所得，直到你发现所有快乐都来自于一个东西——无限存在。发现如莱斯特所说，the world is completely miserable（世界是悲惨的）。

Z：那么所谓做到想要的，这个想要，还是朝向世界的方向啊。这个是确认 gain 的必经之路，对吗？

风：如果你压抑它，它就一直在里面影响你，你就永远做不到第一步。当你达成目标，你会发现你没有获得想象中的快乐。这时候你会勾出下一个目标，下一个对世界的想要。当你再达成，你发现你还是没找到你想要的快乐，于是你的欲望会到再下一个目标。

你会不断上升，不断确认快乐的来源，直到你体验到所有快乐的来源是你"心智安静下来，让内在的无限存在显现了更多"，你的方向就会调转，这就是彻底完成了第一步，自由就变成了你的唯一目标。

接下来，如莱斯特所言，你会自动掉入后五步，就是这样。（笑）

Z：好的，体会到了，如果不去做到，其实是在压抑，还是在被三大欲望运作。

你无法逼自己释放，你只有看到释放带给自己好处才会释放，所以请不断确认自己释放的收获及你的方向

原创 《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-01-07 13:28

收录于话题 # 风谈六步骤之第四步 3 个

分享主题：你无法逼自己释放，你只有看到释放带给自己好处才会释放，所以请不断确认自己释放的收获及你的方向

分享时间：**2020.11.17**

风：靠六步骤。从六步骤开始，从六步骤结束。用你的 gain 确认你的方向。持续释放变成你的"任务"了，这不好。持续释放是因为每一次释放都有好处。这是第六步说的：每一次释放都更轻松、更快乐。你感到很好，所以继续释放下去。如果你只是强迫自己释放，你会停下来，你进行不下去的，因为你一边在压抑你对世界的欲望。我的方法就是我不停确认自己的 gain，以及自己的方向。譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？那么这个从释放中能不能获得呢？可不可以试一下呢？不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放。如果你说"我行，我必须释放，我不能听音乐"，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了。你显意识和潜意识在拉扯。你不去看它，这不会成功。写下你实际在哪些地方寻求快乐。如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的（注：想要自由超过想要世界）。你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放。让我详述一下莱斯特最喜欢的教导：get everything by releasing only。你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？这是你实践的方式，你选择去释放。有时候你可能一下午做别的事，不释放，那是因为潜意识在寻求一些东西，你没有办法强迫自己释放。你要看到你在寻求什么，并且问自己"我能从释放中获得吗？"。看看哪种方式更轻松容易，更快乐，从而选择释放。这就是为什么我说成功经验是重要的，你得先获得好处。没好处你不会做的，它会想尽办法逃避释放、抵触释放，这就是你的心智。我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放。为什么很多人一释放就想要睡觉？很简单，因为相比强迫的释放，睡觉让你更舒服。心

智总是倾向于做更舒服的事。这就是莱斯特为什么总是要你确认你的 gain，这点很重要。第六步不能被忽略，所以，你得不停获得好处。从每一次释放开始，每一次释放，你都要感觉更好才行，你这样才能做下去。一旦发现强迫、努力，你要马上放轻松，释放想要控制。如果释放比睡觉更让你舒服，你就自然倾向于释放，这真的很简单。所以我说你没看到完整的道路，自然会有疑惑。如果你经验了六步骤，你就会知道它的完美，莱斯特的所有指引都是关于它。没有它在身边，你偏离道路是不自知的。

风追求自由的探索之路

《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2021-11-29 00:00

风追求自由的探索之路

——体验到释放的高效究竟后，我最终放下了其他所有方法

分享时间：**2020.11.22**

Y：风，我请你写自传你不感兴趣，详细讲讲你学释放法的经历体验可以吧，这也是总结你的“苦灭道迹”。

风：这可不是「苦灭」道迹。

Y：我觉得是，释放「道迹」可以了吧。你哪年接触的？当时为什么要学释放法？

风：应该是 2014 年，其实 2013 年就看到了《letting go》的电影，那时候看到的是三重欢迎，没太在意。

Y：佛法学的那么好，为什么要尝试释放法？（风转发了之前 2020.11.18 的一段聊天记录）

风：禅定的感觉很好，不过它给我的感觉像是一种逃避。我集中注意力到一个特定的目标上，只是专注在一个对象上，烦恼很快就远离了。身体变得轻安，心理变得喜悦。从其中出来时，会有难以言喻的镇定感。心与对象之间建立了稳固的联系。

带着这种镇定去思考任何问题，答案都会很快浮现。我就是以这样的方式去解决学业的。但是当情绪涌现的时候，有时候我发现自己没有办法镇压住。有时候环境不允许我进入禅定，我感觉被什么东西支配了。就是那种被内在力量推着走的感觉一点都没有消除，我只是在镇压它们。

当我学了释放法之后，这点尤其明显，于是我就彻底放弃了禅定的修习，我知道那不是我要的正确方向。

风：这是我为什么放弃禅定，放弃内观是在后来，再晚一些时间。

Y：为什么放弃内观？

风：因为亲身体验到释放法的效率更高。而且并不是我「内观」修的不好导致的，因为师兄们都认为我「内观」修的效率已经很高了。

Y：有「禅定」基础修「内观」当然效率高。是体验了释放法才放弃内观的？

风：嗯，我在修行上面是个实用主义者。

Y：你「内观」修得那么好，为什么还要去体释放法，仅仅是因为好奇吗?

风：在葛印卡内观上，我感觉进步有些缓，我去问老师证果的问题，老师说“don’t expect”。（不要期待）L：为啥不要期待，那个老师修得怎么样？没证果吧。

风：葛印卡也没说过自己证果。后来我开始搜寻迅速证果的方法，终于让我找到了孙伦禅法。孙伦是唯一一个承诺在周、且个月、几年内让你证果的。依各自业力而定。孙伦的教法把业力看作是有限制性的东西，在证果之后也并非全知全能，而是要服从于某种限制。

Y：遇见孙伦禅法以前就知道释放法了?

风：之前就知道了，只不过那时候还没有主要用它。

Y：孙伦禅法你修了多久？效果如何？最多打坐多久?

风：效果比葛印卡禅法好，我一次可以坐一天。

Y：是不是在修孙伦禅法以前你就试过一点释放法了?

风：试过一些。

L：第一次尝试释放法是哪年哪月?

风：高三最后一个学期前的暑假。

Y：回到孙伦禅，「孙伦禅」遇到了什么卡点?

风：不是卡点。「孙伦禅」确实让我轻松了不少，我感受到它对业习的消退作用，但是我发现轻松地释放一次等于我坐那儿受苦好几天。我实验了几次，确实如此。一开始很难接受。

Y：修孙伦禅的同时尝试了一下释放法?

风：休息下来的时候尝试了一下，释放一次等于我做葛印卡内观几个月，等于我苦修孙伦禅法几天。

Y：两个月中，一边修孙伦禅，一边多次尝试了释放法，对吧。

风：只是尝试了几次，后来逐步增多。我有一次持续释放了一下午，对心智安静程度的作用远远超出我的预料，而且这不是我以前修禅定时的那种表面的安静。我明确感觉到“内在的火山”（潜意识心智）也安静了下来。

Y：那时候就体验到了释放的感觉?

风：释放的感觉很早就体验过了。

Y：接触孙伦禅以前就体验到了?

风：是的，刚用释放法时就体验到了。那时候我还推荐给一些师兄，他们有些不屑一顾，有些也觉得不错。我还推荐给几个学北传时认识的师兄，他们拿它来辅助念佛。（大笑）

Y：高三最后一个学期前的暑假，就是高考后的那个暑假?

风：不是，高三下学期开学前的暑假。之前只是听过释放法，没有真正去用它。

Y：第一次什么时候听到的释放法?

风：前一年在北传佛法的群里，看到了《letting go》的电影，也下载了丰盛之书。

【说明:《letting go》多为海尔宣传自创的释放法，并不是莱斯特的原始释放法，所以不推荐大家观看。拉里写的《丰盛之书》和海尔写的《圣多纳释放法》，这两本书中的释放方法都在一定程度上对简洁高效的原始方法进行了改变，削弱了原方法的效果，亦无法让人达到终极自由，所以这两本书也可以放下。】

Y：2013 年看到了《letting go》的电影，这应该是你第一次邂逅释放法。

风：应该是邂逅了海尔，因为三重欢迎严格来说不是释放法。（大笑）

Y：2013 接触释放法，2014 修内观，2015 修孙伦禅?

风：帕奥禅则是初中就开始修了。

Y：初二？初一修内丹?

风：初二下学期。内丹小学就开始研究了。【为让大家专注于释放法，此处略去一些关于内丹的聊天内容】

风：后来我没修丹道了，佛法在心智上更对我的胃口。

Y：第一次得初禅是初三?

风：大概是那个时候。我修了一两年就二禅了。然后停下了修禅定，一直在思考教理，同时接触其他的纯观法门，比如葛印卡，隆波帕默，马哈希。同时我也接触过北传的禅宗，密宗，净土宗，唯识宗等等。 **Y**：没尝试修超能力？小孩一般都好奇。

风：那个时候我对超能力的好奇已经转向对真相了，对绝对真理的好奇超越了对超能力的。

Y：于是开始研究哲学?

风：开始研究心理学、哲学、物理学......一切和解释世界有关的学问。【此处略去一些聊家庭与其他爱好的内容】

Y：你这一路是马不停蹄啊。没走多少弯路。

风：还是有不少弯路的。

Y：哪些?

风：遇到释放法之前都是弯路。

Y：你这五六年实践释放法的经过?

风：从拉里到海尔，中间穿插许耀仁的零阻力。一开始用管子法比较卡，在一次看到丰盛之书里面"解压"之后，了解了感受自己也想要出去，然后我放开按住它的努力，它就出去了。后来我看了海尔的圣多纳释放法，用起了问句，我发现问句十分有效，于是放弃了丰盛之书，但是海尔的书越到后面感觉越疑惑。于是我进一步看了《终极自由之路》以及《终极真理》，以及莱斯特的两个视频。我在油管上听到了莱斯特的后期音频，终于了解释放法是一个完整的体系，于是我就想要把原始释放法还原出来。我一开始是想要找到拉里和海尔重合的部分，但后来我发现了有人上传了 92 年课程，于是我就开始学 92 年的释放法。

Y：去年看的 92 视频?

风：两年前。

Y：看 92 视频后遇到过哪些问题呢?

风：卡住。没有其他问题了。理论上莱斯特音频已经给了我完全解答，只是经常会卡住，以及经常会停止释放。

Y：卡住是因为什么？方法不是已经掌握了吗？没有正确理解六步骤？应该是没有正确理解第一步和第六步吧。

风：第一步第二步第六步，都缺乏正确理解。

Y：第二步有什么问题呢?不就是一个决定吗?

风：它是择法觉支。真正达成它，是你的每一个抉择都趋向自由。 因为如果你此刻决定自由，下一个决定是走向世界的，你会抵消它。你必须完全达成第一步，才会完全达成第二步。

Y：那不正是第一步的问题吗？第一步没问题，第二步（就）没问题。你怎么突破第一步的呢？

风：我是通过正确实践六步骤达成第一步，也就是说一开始的六步骤是你要去操作的。达成第一步后，后面的六步骤是带着你走的。

释放法钻石岛

2021-12-31 12:43

按照流程，释放好当下这一次就好

原创 《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-01-08 12:19

▲ 分享主题：按照流程，释放好当下这一次就好

分享时间：**2021.2.22**

风：在你释放的过程中，心智是阻碍你的。它的内容，你预设的那些东西，甚至，你觉得你会需要多长时间释放掉，这个想法，本身就在阻碍你。只做好这一次释放就好。不需要预设这一次能够释放掉全部，或者多少次能够释放掉全部。只是释放，然后看看会发生什么。

不要着急，享受每一次释放的过程，不停使用释放流程。那些你觉得很难释放的，是心智告诉你很难。不要理会心智，直接用流程。那些你觉得很简单、微不足道因而忽视的，是心智告诉你它微不足道。也不要理会心智，直接用流程。

有时候你看到一个感受，你觉得那不是主要的，你很想释放那个“主要的”，想快点结束,你就会压抑此刻浮出的这个感受，而这（个感受）是非常重要的。那些心智觉得这个更主要、那个更主要的判断则没有依据，那个浮现的才是重要的。如果你压抑它，你活在心智里。你在用心智预设自己需要释放什么。包括多少次，多长时间。真正释放的时候不需要这样做，保留一次释放掉全部的可能性。

Rayna：那体感怎么办?

风：你对体感有什么感受？你想要控制它吗？想要改变它吗？释放这个就行了。

Rayna：明白了。

风：体感在困扰你，你就释放这个困扰。用释放来解决问题。

Rayna：好的，我确实想它们走，想要改变。

风：几次释放，就释放掉一个长久习惯的全部，你们敢想像吗？很多时候就是这样的，是几分钟内，不是长久胶着。

S：我预设的是很久，不是几分钟。

风：你看视频里就是几分钟。

S：有时候觉得几分钟太长了，想一下子解决它。

风：时间太长，那是在胶着，在压抑，没有在释放，那么你就在压抑它，你在试图让它不浮现出来。

S：对于这个压抑，我该怎么用流程？先放松对吧。

风：放松，然后注意最表面的感受，直接问它是什么。不要等待、挖掘或者寻找一种特别的感受。辨别不出来就是想要控制。不要特别想要精确地去辨别，凭直觉回答即可，感觉到即可。

S：OK。

风：不要想要保持释放的惯性，只是有意识地释放好当下这一次就好。

Rayna：好的，我现在也是一次又一次来，因为很容易停下来，无法面对那些感受，不能持续。

风：不要试图保持持续，有意识释放一次，然后再有意识释放一次，这就是持续。并不是用心智强调一个持续的概念。XX 搞的那个"强化班"，里面天天喊持续释放，打鸡血。其实只是在表面释放，用心智 hold 住那个"持续"的概念。这种心智的想象，并不是真正在持续，只是试图控制。

你不可能被 push 到自由，自由是自由意志的选择，不可能是环境的促逼，因为你的环境是你的心智创造的。释放好当下这一次，不需要任何逼迫。然后，你持续选择释放，这就是决定。

喊口号是没有用的，停留在心智中。和一群人一起喊口号更没有用，集体无意识。就和我看到的蚁群那样，集体无意识的行动。自立，不是行为上的标新立异，而是认识到自己的全责。认识到，自由与不自由，只有自己能够决定。

心智是你熟悉的，所以你停留在心智中。不要把"持续释放"变成一种心智活动。因为心智是你熟悉的，所以你很容易把释放也变成你的心智活动。每一次释放都会有新东西，都会拓宽你的心智。不要用一种惯性的态度面对它。

每一次释放，你就当成第一次释放。看看会发生什么。每一个感受，你就把它仅仅当成一个感受面对它，不要加戏。外部确认发现没改变，那你立即就有可以释放的感受了。

风：按照流程，释放好当下这一次就好。持续释放是一种体验。不要试图逃避你不明显的感受，感受都一样。

G：总是会忘记，在我心中，感受分为好释放的，不好释放的，能释放的，不能被释放的，分三六九等。

风：别听它的。（笑）

L：我再不突破我会发疯，如果这是黎明的曙光的话，还要多久才会天亮?

风：这就永远不会天亮，因为你在考虑未来。或者，当下释放一次，天就亮了。

L：（笑）好吧。

风："坚持"这个词是你在紧紧抓住什么东西，而不是当下觉察到并释放它。这种行动的态度是不太对的。"相信前方有曙光，坚持前行"，你宁愿用鸡汤来逃避，也不释放这个想要改变。释放了，立刻整个心智的观念和想法就会变化。拓宽了心智的经验。觉察到了不释放，还用力 hold 住它，也太傻了。发两句鸡汤，别人再鼓励你两句，你 hold 的更用力了。(笑)

L：🤦🤦🤦

风：保持简单对你们来说果然太难（笑）。保持简单，保持简单。需要"坚持"说明你释放的不轻松自然，释放的不轻松自然说明你在压抑。很简单的道理。

压抑，永远看不到曙光。

释放，当下就有曙光。

只要释放，只要此刻操作一次流程，马上就更轻松愉悦，问题也变得轻盈起来。每次变化都在此刻发生。不要等待未来，未来=不会来。

你在等待什么?

这是不是想要改变（想要控制）?

你还紧紧 hold 住不释放，你指望未来靠"等"来变化？你现在释放了它，才会有变化。"等待流程"能把压抑着的感受释放掉吗?

L：不能。（笑）

风：只有"释放流程"能做到。你认为未来会实现的东西，心智会永远让它待在未来。

"永远不要想着将来将来怎么样，因为心智会把它永远限定在将来。你现在就要试着看它、品尝它、拥有它，就像它已经是你的了一样。不要把它视为'将来时'。"

"Never think of things as coming in the future,as the mind will keep it in the future.see it,feel it,taste it,possess it as yours now.Do not see it in its'willbe-ness."

为什么圣多纳释放法强调"原始"二字?

原创 保持简单 释放法钻石岛 2022-02-22 17:50

释放法钻石岛

莱斯特："你此刻就是无限的存在。你过去一直是而且你将来也将一直是，在这一点上你别无选择。你唯一的选择是去认同你是无限的存在，或者去认同你是受限的自我。"

风："去做释放，就是选择去认同你的无限存在。"

238 篇原创内容

公众号

写在前面：

此篇文章由风不同时间段的分享组合而成，旨在向初学者说明为何现在传播释放法强调"原始"二字。拉里写的《丰盛之书》和海尔写的《圣多纳释放法》，这两本书中的释放方法，都在一定程度上对莱斯特所创建的简洁高效的原始方法进行了改变。这种改变，不但削弱了原方法的效果，亦无法让人达到终极自由，因此为了区分方法，莱斯特所教授的释放方法，我们现在一般叫做"原始释放法"。又因为莱斯特觉醒之后，在亚利桑那州的圣多纳市定居，所以这个方法也叫作"原始圣多纳释放法"。

正因为原始释放法的简单，好像加入什么其他的方法，加入自己总结的技巧，加入一点点这个，改变一点点那个，可以弥补，可以锦上添花，可以更加有效。其实学释放，最好的就是踏实照做，一个开悟的大师，是不可能创造一个有漏洞的有待完善的方法给你去实践的。

保持简单照做，你就会发现它的简洁高效。

01

02

分享时间：**2020.10.1**

风：我现在不用任何莱斯特先生去世之后，他的学生改动的方法和书作为参考资料。我个人[illegible]

03

分享时间：**2020.12.22**

风：如果大家对此还缺乏了解，我可以解释一下释放法的原始版本是怎么回事。(注：以下为一段英文原文的大致翻译)在 Lester 死后，他发明的“释放法”分裂成多个分支，其中最大或最受欢迎的两个分支可能属他的学生拉里·克兰(Larry Crane)和海尔·德沃斯金(Hale Dwoskin)。克兰曾是好莱坞明星琼·柯林斯(Joan Collins)的经纪人，自信程度接近唐纳德·特朗普(Donald Trump)，那种能把《摩门经》(the Book of Mormon)卖给摩门教徒的推销员。随后，他在南加州设立了他自己的释放机构，主要专注于提升丰盛意识（developing prosperity consciousness），并称之为“The Release Technique”。德沃斯金，更多的是以引导者或大师的形式，帮助你体验到你的内在神性，在凤凰城维持 Sedona Method 的“堡垒”（held down the Sedona Method “fort” in Phoenix）。Lester 生前在凤凰城中，在不知疲倦的奉献者——维吉尼亚·劳埃德(注：《决定自由》的作者)的巨大帮助下来掌管机构。实际上，正是劳埃德（Lloyd）开发了大部分教学技术和课程大纲，这些教学方法和课程大纲后来成为在纽约市，在其他许多城市中普及“Sedona Method”体系，最后在 1981 年在凤凰城实行机构教学。后来，德沃斯金把他的教学工作搬到了 Sedona。它本来应该是非常成功的，直到大萧条（Great Recession）的到来，然后他退缩了。他是圣多纳培训协会的 CEO，该协会最初被称为新时代的自由。直到在 New Age 的营销商 Christopher John Payne 的帮助下将其重新命名。其他的分支由 Levenson-Lloyd 的学生 Kate Freeman 和 Rick Solomon 创立，他们大约在 2015 年成立了帮助世界的“释放中心”（the Center For Releasing），并建立了一个同名的网站。可能至少 100 人在教授原始版本的 Sedona Method 课程，并根据他们的经验进行了出书，或者只是在网络上发布信息以提供帮助。这 100 或 200 个中有几个是 Annrika James，Steve Seretan，Tim McCavitt，Janet Bechtel，Annie Sobchart，Dearborn Clark，凤凰城的 Ron Perla，纽约的 Michael Kline，西雅图的 Pamela Wilson，图森的 Alan Rasmussen 和洛杉矶的 Jeanne Fitzsimmons。而有些人则把原始的 Sedona Method 抛在身后；有些人是轻微地改动；而有些人，尤其是 Crane，改动过度了。（Some have left Sedona Method behind; some are lightly active; some, especially Crane, are hyperactive.）

04

05

分享时间：**2020.12.1**

风：关键在于并没有多少人想要自由，这个方法被歪曲是必然的。莱斯特并没有强迫全世界都去学释放法，他

06

分享时间：**2020.12.22**

风：莱斯特很多年前就知道海尔和拉里的倾向，因此他很少与海尔讨论终极自由的话题，他看好的是Stephen。Stephen是一位小众的释放法教师，也是莱斯特的学生。莱斯特和Stephen说过非常多，也经常push他，对他极为严格，遗憾的是，虽然尽可能地记住莱斯特的话，而对莱斯特的过度依赖也让他止步不前。

许韬：《我和莱斯特》这个书的作者是Stephen。

风：是的，这是Stephen的书。他在他的个人网站上写到，"有一些卓越的学生对释放法做出了添加和修改，但我认为那些修改只有可能削弱这个简洁方法的巨大威力"，这段也是Stephen的话，所以他才是更早的原始版本释放法的传播者。我正是在留学时看了他说的，才去搜集莱斯特的直接指导以及 sedona institute 的原始版本。

每个人都可以在任何时候自由，这取决于自己的决定，但是莱斯特可以知道一些人的倾向。对于倾向好、他看好的人，他会显得很严格。对于倾向不好的，几乎肯定会偏离道路的，他表现得很温柔，很少去纠正他们，比如 Kate freeman、海尔和拉里，因为他们这一世自由的倾向并不强烈。

天成：老师，我想问问，那些在美国传播原始释放法的老师（对理论掌握很好的了），他们最高达成了的什么地方？比如Stephen，

01

2020.11.14

风：莱斯特说厌恶感往往被压抑得更深。对世界的厌恶和对世界的贪恋一样，都是想要世界。

因此就目标释放而言，你必须实际做到。如果不能达成你的目标，那一定还有“我不能”的程序被压抑在深处。所以，当莱斯特强调“通过释放获得一切”的时候，你需要真的做到，而不是用一种限制性观念替代它。

有一个贪恋，就会有一个厌恶。attachment and aversion（贪恋和厌恶），成对出现。

你想要的就是贪恋，不想要的就是厌恶。但它们都是一种“想要”，只是两个不同的方向，different direction。

莱斯特：你必须成为赢家，你必须实现你的目标，这样才能把“反胜利，反目标”的程序拉出来并消除它们。与你对世界的贪恋相比，你对世界的厌恶更加强烈，更加微妙（subtle）。因此，当你去做一个赢家时，当你去追求目标时，要战胜你的厌恶。为了把垃圾清理出去，你需要成为一个赢家。学生：这么说，人们对这世界的厌恶感更强烈吗？莱斯特：你的厌恶比贪恋更强烈更微妙。你的贪恋很明显：我想要这个，我想要那个，我想要钱，我想要美丽的容貌。这些是显而易见的。但事实上，你不想要的东西，你选择不去看它们，随后这就会发展出抵抗、压抑和反对的机制。因此，在你成为赢家的道路上，目标是非常重要的。——摘自《你必须赢得目标》

莱斯特：对世界的厌恶（aversion）是很难看到的，但你的贪恋（attachments）是显而易见的，你一直都在追逐它们。但你会把厌恶的东西推开，所以当你去追求一个目标时，就会出现反感（反对派就上台了），比如“恐怕我不行，我怕我不能”以及所有诸如此类的东西。

所以这（指目标）是一个引出“对世界的厌恶”的勾子，让“对世界的厌恶”进入你的视线，这样你就可以放它们走了。如果你没有意识到这件事，你就无法看到它或处理它。因此，在这个世界上（通过释放）去取得成就是一种摆脱消极的方式。

世界没有为你提供富足、富裕和所有丰盛的唯一原因是因为你有相反的想法，而且他们被压抑了，为得到世界上的东西而努力，相反的感觉就会浮出水面，然后你（就可以）释放它们。因为如果你无法成功，那是因为你抓着那些令你失望（压制你）的程序不放，而你却没有看到它们。

你不喜欢的，不想看到的，不想成为的，想要避免的，那就是你所厌恶的。而相反的一面是贪恋——那些你想抓住不放的（你想坚持的）。这是两个关键词：贪恋和厌恶。它们使我们被束缚。如果你就是所有（ALL），你怎么会有贪恋或厌恶呢？除了你之外，别无他物。你最终会感觉到宇宙是我的，从无限到无限，宇宙都是我的。就是这样，哈哈。

——摘自《到达高处继续释放》

02

2020.12.31

问：（对目标做释放）中间可以有时间间隔吧，比如说释放了一个月，才达到。

风：不需要一个月，一个月是莱斯特给[illegible]

[illegible]

02

► 如果你真的决定自由，你就会马上去做；如果你真的决定自由，在你到达自由之前就不会停下来

2020.10.23

风：第一步是想要自由，第二步是决定自由。如果你只是决定感觉好，或者达成某个物质目标，那么在你得到之后你就会停下来。如果你决定自由，在你到达自由之前就不会停下来。因为你想要的、决定的，你就会带自己到那里去。在我释放的第二个星期，我看到了六步骤。我直接“知道”了六步骤是怎么样的，并确定它能带人走到终点。

风：决定自由不是祈祷文，不是心理暗示，决定就是决定。就好像你现在决定从座位上走到

门口。你决定了，就会马上去做。



门口。你决定了，就会马上去做。

《风谈六步骤》连载 **14** ｜是否决定自由，是完全的自由意志，任何人事物都不能替代你决定自由

原创 《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-03-09 16:11

收录于话题 #《风谈六步骤》连载 13 个

2021.3.15

天成：耶稣佛陀是全能的。他们也希望帮助我们获得自由。那为什么你们不直接帮助我们做到呢?

风：这个问题我回答过很多回。他们当然能做到，但他们没有选择这样做。

天成：为什么呢?

风：他们不进行强迫性的帮助。当你选择自由，你很自然地就自由了。

天成：也就是说，我们没有自由的，只是一个很简单的理由，我们根本不想要自由???

风：是的。

天成：所以大师才不会强迫我们。

风：莱斯特说过很多回，只要你想要自由，就没有任何东西能够阻碍你。达成第一步，你会自动落入后五步。达成自由，可以仅仅是 will it，然后你就自由了。不想要自由是你无法自由的唯一原因。

天成：若是我真的想要自由，但我没有释放法或者其它方法，这样也可以到达自由吗?

风：如果你真的想要自由，你就已经自由了。

天成：也就是瞬间从一个凡夫成为圣人？这有可能吗？历史上有没有人做到过这样的?

（注：风以莱斯特在 The Way3 中的一段话来回答了天成上面的问题）

学生：我有一个问题，因为这是我昨晚去做的......我到了一个关键点，这让我感到有些困惑，(难道)连我的意愿也不要了吗?

莱斯特：是的，如果你能不做"做者"。

学生：但到了那个时候......

斯特：这里的关键在于你是否可以不做"做者"。如果你不能做到不是"做者"，那么意愿就是有用的。意愿就是努力，努力去取消努力。但是有一个力量在里面，这是意愿力量，你可以用它来消减意愿。现在，你有意愿是好的。因为如果你真的下定决心的话，你可以一下子释放掉一切，我还没见过第一个这样做到的人。OK，所以，你现在的问题是什么?

学生：你刚刚回答了，谢谢。

天成：当一个人真的想要自由的时候，大师就可以用他的无所不能帮助他获得自由，这样可以吗?

风：可以，那很简单。真的想要自由，其实根本不用要求谁来帮你，你会直接达成第一步，直接进入涅比卡帕三摩地。想要自由的，已经自由了，剩下的都是不想要自由的。其实这非常简单，判断一个人想不想要自由，非常简单。

天成：所以，没有必要去强迫别人学习?

风：嗯，完全没有必要。

天成：因为当他们真的想要自由的时候，随时可以做到? 大师也会帮助他们，无论他们在什么世界?

风：是的。心智总是以为自己做的是重要的事，这是十分有趣的，心智以为自己在拯救世界。但事实上，每个人都是无限存在。没有人需要被拯救，没有人可以被毁灭。

天成："判断一个人想不想要自由，非常简单"，老师，你说的判断是什么?

风：假设有人说自己想要自由，而他却没有自由，你就知道那是假的。这就是我说的判断。

天成：哦，说的是我 ，所以你和我说，喊口号是没有用的

风：想要自由的人，已经自由了。（注：风转发了一段《终极自由之路》第十七章「完全负责」中莱斯特的话）问：脱离潜意识惯性并不容易做到，因为它们总是玩偷袭，有时你无法意识到你被它们控制了。莱斯特：那取决于你意愿的强烈程度。我们是有无限的力量、无限的意志的。当你的渴望极度强烈时，就能立刻获得解脱。问：那听起来很容易。答：那是最容易的方法。只是渴望它！这对我们每个人来说都是有可能的，因为我们是无限的，也就拥有无限的意志力。我们之所以做不到，是因为意愿不够强烈，我们更多的是渴望成为有限的身体。

天成：老师，终极方法"我是什么"在这个星球上几乎没有人可以用，是不是因为几乎没有人真的想要自由? 还是其它的原因?

风：就是这个原因，意愿不够强烈，因此需要一个渐进的科学方法。你可以一点点（通过释放）确认你的收获，确认你快乐的来源，来调转你的方向。但询问"我是什么"，只要你没有得到答案之前对其他东西起了兴趣，你就得重新再来，前面的都是无用功。有人只是盯着那句话，把这变成了一种禅定的修习。释放法鼓励你获得你想要的一切，也给予了简单易行的具体方法，它能让你最快达到终点。其他方法，由于和世俗的方向多少都有所冲突，在行为上有所指导，因此会花上你几世的时间去学习。如果你想这一世达成自由，那就用释放法。如果你不介意在未来的几世中达成自由，你可以用其他正确的方法。那些也有帮助，只不过是缓慢的。

莱斯特：在你进入这具身体前，你就准备好了要去实施你为它所预设的了。在世俗生活中没有自由意志存在。然而，在你是认同真我还是认同身体这件事上，你是有自由意志的。如果你认同这具身体，你就会陷入麻烦。

所以自由意志就是一种认同的选择。知道这一点会让生活变得更轻松，因为你不再抗争，你的目的就是正确的认同。

风：你只有一件事有自由意志，那就是选择认同你的身体或者无限存在。其他事情，任何事情，都没有自由意志。你的每一个想法都是被过去的程序推动的，包括你想要什么、厌恶什

么，取决于你程序的倾向。只有一件事，是完全的自由意志——那就是在任何时候，你都能认同你的无限存在。释放，就是途径。

《风谈六步骤》连载 **2** 丨我如何做到

原创 一曼 释放法钻石岛 2022-02-10 16:08

收录于话题 #《风谈六步骤》连载 13 个

❊ Hi ~ 欢迎登岛 ❊— 当你走向内在，你会发现所有的幸福都在那儿 —

∞

带着问题去看书

主动学习

是的，你可以带着以下几个问题去看《风谈六步骤》全书，最后把如何贯彻六步骤的答案记在下面以提醒自己。

1）如何做到并达成第一步?

2）如何做到第二步?

3）我对第三步使用得如何? 我有制定要达成的目标或用莱斯特的自由指引来让自己随时觉察感受并释放吗?

4）如何做到第四步?

5）我对第五步使用得如何?

6）我是否有用第六步检验自己的释放，我是否有体验到第六步?

*看完此书后，请将你日常提醒自己释放所用的六步骤实践版写下来（《风谈六步骤》第 27 页有参考），在遇到头脑混乱，不知道该如何释放，释放感觉不对，停下释放等情况时，用这一页来提醒自己，将自己拉回到正确的方向上。

写完后，你也可以再抄写一张，贴在常见的地方。

一曼：关于六步骤的实践版流程，我给自己写过很多版，下面两张图片是其中曾经自用的两版，供大家参考。建议大家根据风对六步骤的分享制作一份适合引导自己释放的简化实践版，方便日常提醒自己。

为什么要把引导自己释放的流程写在纸上提醒自己?

1. 我们的大脑不喜欢模棱两可，不喜欢不明确的事情。当我们想要释放，却不清楚流程时，大脑会利用这个模棱两可的机会，劝你去做一些好像更容易的事情（比如打开手机刷视频）。有的时候我们并不是缺乏动力，而是缺乏做某件事的明确步骤。把清晰的引导释放的流程写在纸上，消除对于如何实践释放的模糊性，让自己直接照着流程做，可以大大提高专注度与行动力。

2. 不要低估我们逃避面对感受的惯性倾向，在未进入稳定的持续释放状态前，我们往往很容易释放到感觉不错时就停下来。六步骤实践版的流程可以提醒我们继续释放，不要找机会轻易停下来。
3. 当我们因为某些原因停下释放很长一段时间时，突然想释放却好像不知道从哪里开始了，那么之前已经写好的流程就可以迅速告诉我应该怎么做，把我们拉回到六步骤上重新开始释放。

P.S.：大家可以购买下面这种带透明插页的文件夹（路边文具店、淘宝有很多款式），用来收集自己日常所写的关于释放的资料（流程、收获、重要提醒），归整到一起，方便随时取用。

2022年1月24日

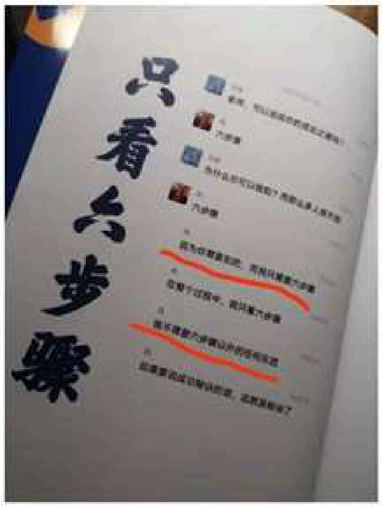
一曼 11:25:19

只是觉察当下感受并释放

一曼 11:27:05

不要做六步骤以外的事

一曼 11:28:11



一曼 11:35:21

为什么说六步骤是一个地图，是一个导航？

导航最大的作用是什么？

给自己指出正确的到达目的地的方向，检查自己是否偏离了正确路径。

一曼 11:36:17

走在六步骤上释放的意思，就是所有行为不偏离六步骤。

一曼 11:37:30

当你不想释放的时候，提醒第一步

然后决定去释放，这是第二步

直接释放想要控制和认同，这是第三步

持续释放，保持持续，这是第四步

卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步

每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步

贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

一曼 11:42:12

在释放的一开始，我们可能会想掺杂一些其他的行为作为对释放的辅助，比如练习觉察，练习内观，练习冥想等等，但有了六步骤作为一个提醒，你就知道这些都是不需要的，莱斯特把（学会释放后）（想要达到终极自由）所有要做的都总结在六步骤中了。

一曼 11:42:49

这就是为什么风常常说到达自由不需要六步骤以外的东西

一曼 11:45:23

结合方法并不能促进释放，反而只会削弱释放的效果

一曼 11:46:11

不是同时骑两匹马可以更快到达目的地

一曼 11:46:26

保持简单

一曼 11:47:39

学会释放流程，然后用六步骤常常提醒自己

一曼 11:48:37

觉察当下感受并释放

一曼 11:48:43

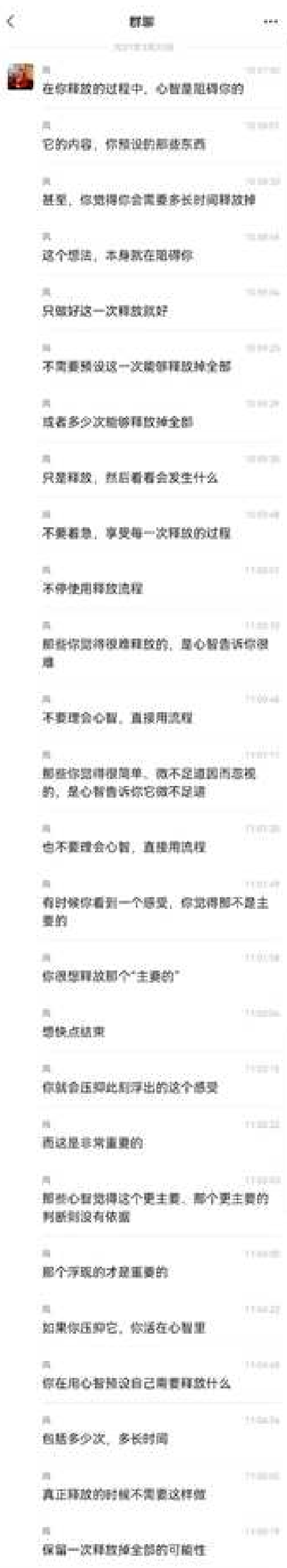
就是这样

释放法钻石岛

无标题

2021-12-02 自由的捷径 阅 14 转 2

风：在你释放的过程中，心智是阻碍你的


群聊
风
在你释放的过程中，心智是阻碍你的
风
它的内容，你预设的那些东西
风
甚至，你觉得你会需要多长时间释放掉
风
这个想法，本身就在阻碍你
风
只做好这一次释放就好
风
不需要预设这一次能够释放掉全部
风
或者多少次能够释放掉全部
风
只是释放，然后看看会发生什么
风
不要着急，享受每一次释放的过程
风
不停使用释放流程
风
那些你觉得很难释放的，是心智告诉你很难
风
不要理会心智，直接用流程
风
那些你觉得很简单、微不足道因而忽视的，是心智告诉你它微不足道
风
也不要理会心智，直接用流程
风
有时候你看到一个感受，你觉得那不是主要的
风
你很想释放那个“主要的”
风
想快点结束
风
你就会压抑此刻浮出的这个感受
风
而这是非常重要的
风
那些心智觉得这个更主要、那个更主要的判断则没有依据
风
那个浮现的才是重要的
风
如果你压抑它，你活在心智里
风
你在用心智预设自己需要释放什么
风
包括多少次，多长时间
风
真正释放的时候不需要这样做
风
保留一次释放掉全部的可能性


2021年2月22日
Rayna 11:05:22
那体感咋办？ 以后会消失吗 到CPA 会不会就好一点 还说说不自由就一辈子跟着我啦
风 11:05:35
你对体感有什么感受？
风 11:05:40
你想要控制它吗？
风 11:05:44
想要改变它吗？
风 11:05:49
释放这个就行了
风 11:06:05
体感在困扰你，你就释放这个困扰
风 11:06:10
用释放来解决问题
风 11:08:52
几次释放，就释放掉一个长久习惯的全部，你们敢想象吗？
风 11:09:05
但是很多时候就是这样的
风 11:09:35
是几分钟内，不是长久胶着
风 11:16:31
你看视频里就是几分钟
风 11:17:51
时间太长，那是在胶着，在压抑，没有在释放





无题

释放法钻石岛 2021-12-31 12:43



2020年10月30日



风 下午7:47

到顶是波澜不惊，无法被任何事物所打扰的绝对宁静

风 下午7:47

是自由

风 下午7:48

是全知、全能、全在

风 下午7:48

是无限存在

风 下午7:48

只要你不全知、不全能、不全在，你就没到顶

风 下午8:19

全知全能全在

风 下午8:19

这才是开悟

2020年12月22日



风 20:56:24

关于"能不能做到xxx"这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

风 20:56:50

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

风 20:57:17

每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放

2021年3月13日



风 18:43:27

最完整的地图就是六步骤本身

风 18:51:58

六步骤已经是最不简化的了，它照顾到了方方面面。因为还可以更简化

风 18:52:30

即是莱斯特说的
release all feelings， your mind quiet，that's it

风 18:52:51

你想要一个完整的地图，那就是六步骤

风 18:53:07

做到每一步，就成功了

风 18:53:41

你不需要别的，你只需要提醒自己保持简单

风 18:53:56

当你复杂化它时，你就在走向失败

风 18:54:07

因为你在走向积累心智，那是释放的反面

风 18:55:58

更简化就是莱斯特那句话

风 18:56:12

释放所有感受，你的心智安静，你就到了

无标题

2022-02-18 自由的捷径 阅 8 转 1

“这是谁的程序？”我告诉莱斯特我在有个程序上卡住时他问我。

“我的”，我谨慎地回答。

“那么，只有你能够除掉它。是你自己放进去的，所以只有你能把它取出来。

——《我和莱斯特》

《风谈六步骤》连载 **3** ｜运用六步骤第一步提醒自己释放

原创 《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-02-13 19:59

收录于话题 #《风谈六步骤》连载 13 个

运用六步骤第一步提醒自己释放

想要自由超过想要控制和想要被认同，我们就会愿意释放所有限制自己的感受。想要控制和想要被认同超过想要自由，我们就会停下释放。所以第一步非常重要，它不只是一句话，它



是一个当我们不愿意释放的提醒。

风：你现在更愿意胶着在想要控制这些里面，还是更愿意释放掉它们从中自由?

D：当然想要自由。

风：所以比起控制这些感受，你更想要自由?

D：是的啊。

风：你能放下对它的想要控制吗?

D：卡住了。

风：你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由?（笑）

D：想要自由。释放了。

风：现在你能看到这个想要控制吗？它离开了吗?

D：离开了。

风：这个示范的就是第一步的用法，六步骤第一步。如果你卡住了就用第五步。如果你不愿意释放，就用第一步。

《风谈六步骤》连载 **4** 丨我现在想要自由还是想要控制和认同?

原创 《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-02-13 19:59

我现在想要自由还是想要控制和认同?

L：突然想到我可以尝试一下，只是觉察，不再去释放。这样来根治我的习惯性去控制，习惯性去强迫释放的坏毛病。

风：我觉得不要这样做，这也是想要控制。如果不去面对那个卡，就是让它运作你。用释放流程去对付习惯，不要做六步骤以外的事。

“只是觉察”，会发生的状况是，会一直维持着表面的平静，这也是卡住了，在内在卡住，只是你拒绝去看那个卡住的感受。不要恐惧卡住的习惯，允许它浮现，才能释放它。

L：对，我想想也是这样。我都愁得睡觉都睡不着，因为这个卡。我太想要改变了，包括太想要释放突破了。

风：卡住的感受出来的时候，你有一个强烈的想要改变它的倾向。

L：是的。

风：你此时的想法就是由那个想要改变驱动的。任何头脑想对流程做改动，都是这个原因。通过压抑的方式能够解决惯性吗？不去面对卡的感受，就是把它压抑回去。

L：对，还是得去按照流程去释放。

风：惯性不过是一种感受在驱动，程序就是感受。回到六步骤的第三步，所有感受都是想要控制和认同，释放它们。

L：好，我再去释放看看。

风：六步骤是带我们上路的工具，用它替代头脑，用它作为我们的头脑。

L：突然发现六步骤还背不出。

风：拿在手上，放在身边。没必要一定背上。

第一步，想要自由超过想要认同和控制。如果做不到，很多感受甚至没法浮现出来。此刻如果你想要控制和认同超过你想要自由，你就不会去释放。此刻你要决定去释放掉那个卡住你的想要控制，下一个超越它的决定。要去允许它浮现和离开，然后再去做。允许自己觉察到当下的感受，它们是想要控制或者想要认同，放它离开。

L：我突然觉察到了“我对自己的总是卡住”想要控制的欲望，之前一直只是知道，但是觉察不到。

风：你要下决定超越它，才能觉察到。

L：难道真是释放卡住的意愿不强，没有下决定，因为觉得太难了。

风：因为想要自由没有超过想要控制，所以你让它待在里面。

L：对，就刚刚看到想要自由要超过想要世界，突然就觉察到了。太神奇。

风：这真的很简单，答案就在六步骤里。

L：这是第一次真正使用六步。

风：你可以理解为，“想要释放它”，如果你想要控制和认同超过想要自由，你就把它压在里面，你不会让它出来。只有你想要自由，你才会允许它浮现。

L：感觉这个欲望就在边上，但是之前就是看不到，现在去觉察很容易。

风：所以，确保自己做到第一步。之前我没有强调，因为我认为这是常识。

L：我都没有去想，只是看了一下第一步，做不做得到都还没有去想。

风：但莱斯特说，第一步是最重要的一步，所以应该着重说一下。

L：我之前体会不到，但是现在真的是深刻体会到了。

风：在这个情境下很简单，你现在想不想释放掉那个卡？如果你想要，你就会决定去做。你会允许它浮现出来，而不是让想要控制待在里面运作自己。

L：对。我想要去释放这个卡，我去直接尝试一下。

风：六步骤没有一步能被忽略。有一步做不到，就会停滞。你没法说，“先忽略第几步”，这样释放就会做不下去的。

L：我是带着目前释放不深入，压根用不着六步骤的潜意识。怪不得我从来没有特意去用过六步。

风：我说一个很简单的，第一步的用法：当你想要去和别人说话时，假设你有想要认同，这个时候你停止了释放，这个时候，一个想要认同在运作你。如果你提醒自己第一步：我想要自由超过想要认同和控制，你就能够让这个想要认同浮现出来。否则，你就会去说话，让那个想要认同待在里面运作你。

L：对，有些明白了这个用法。

风：没有一步是多余的。所以尽量搞清楚六步骤，要彻底清楚，这样才能持续释放下去。对六步骤有一丝疑惑的，尽管说出来，因为我现在对六步骤很清晰。

Y：想要自由，就是想要摆脱一切感受吗?

风：摆脱一切限制、一切感受。

《风谈六步骤》连载 **5** 丨如何做到第一步**“**想要自由超过想要世界**”**？**(**一**)**

原创 《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-02-14 22:26

收录于话题 #《风谈六步骤》连载 13 个

► 先来看看莱斯特对第一步是怎么说的?

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗? 你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”。

如果你做到了，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

——摘自 the way part1

► 如何运用第一步?

现在，我想要自由还是想要被认同和想要控制?

你可以想要控制和认同，但是你想要自由要超过它们。此刻如果你想要控制和认同超过你想要自由，你就不会去释放。

主动运用第一步提醒自己释放。



Figure 2: “Chat history”

► 如何彻底做到“想要自由超过想要世界”，如何让自己调转方向朝向自由？

分享一：通过不断释放，不断确认你的收获，确认你的快乐来源

分享时间：**2020.11.17**

风：释放法里面的调转方向的方式是通过不断确认你的 gain（收获）。你通过释放获得好处，你就会想释放。

比如你今天要考试，你以前有努力复习考成功的经验，你就会努力复习。可是如果你通过释放考成功一次，你就会去做释放。你要确认自己所有的 gain 都是来自释放。

get everything by releasing only（仅仅通过释放获得一切）。一开始获得好处很重要，让 gain 支持你获得更高的 gain。

简单地说，只有当你见到世界=痛苦，所有快乐都来自内在时，你才会转向，才会达到第一步。只要你还认为世界上有快乐，你就会停下来去追寻。

经常听音频和看视频的话，应该会见到莱斯特经常问两个问题：一个是“你们有没有体验过内在 picture 改变，外面马上改变”，另一个是“你们有没有发现所有快乐都是来自内在”。

你真的只有 discover 到这一点，你才会做到第一步。在阿含经这种古典里，它就被表述为见苦、见苦集。但是莱斯特用白话随口说出来，你会忽略。

所以调转方向真的不是通过喊着“我要自由”的方式，而是一点点确认你的 gain 来自于释放。没有什么在六步骤之外。

你不能只是抗拒世界，厌恶世界，这样是没有用的。不幸的是，大部分人喊着“想要自由”时，他们压抑的是对世界的厌恶。但厌恶和贪恋是一回事，它们是欲望的两个方向。

（风：厌恶和贪恋是一起出现的。当你厌恶世界，你并不是想要自由。你是觉得这个世界不够好，你想要更好的世界。）

你必须真的在经验层面做到第一步，才会起作用。通过不断释放，不断确认你的收获，确认你的快乐来源。OK，释放吧，从获得一点好处，到获得所有好处。也没什么其他要说的了。

分享二：你一直试图在外部世界寻找快乐，利用想要的目标勾起感受并释放，不断确认快乐来源，直到你体验到所有快乐的来源是“心智安静下来，让内在的无限存在显现了更多”，你就会调转方向，从而达成第一步

分享时间：**2020.11.17**

Z：风，这两天释放体验到，想要的东西其实让我有很多抗拒，不想要的其实我感到有“好处”。外界的这些想要/不想要的东西，是因为我赋予了它意义，都是幻象。请问下一步如何进行？还要继续目标流程等，去拉出更多的反面程序吗？

风：如果你有想要的，你就去做到。这就是莱斯特教你的。你获得越多，你越能发掘快乐的真正来源。真正做到的时候，你根本不用思考这个问题，你不用思考你想要自由还是世界，你接下来的每一个行为和抉择都会自然趋向自由。

可是当你依然保留着“世界中有快乐”的可能性时，你就不会做到。你会下意识地去其他地方寻找快乐，这就构成你的目标，你要用这个目标把程序勾出来。

实现目标，你才会发现程序一直在运作你，你的方向才会真正调转。第一步不是口号，六步骤是一个非常完美的地图。

你需要通过释放来确认自己所得，直到你发现所有快乐都来自于一个东西——无限存在。发现如莱斯特所说，the world is completely miserable（世界是悲惨的）。

Z：那么所谓做到想要的，这个想要，还是朝向世界的方向啊。这个是确认 gain 的必经之路，对吗?

风：如果你压抑它，它就一直在里面影响你，你就永远做不到第一步。当你达成目标，你会发现你没有获得想象中的快乐。这时候你会勾出下一个目标，下一个对世界的想要。当你再达成，你发现你还是没找到你想要的快乐，于是你的欲望会到再下一个目标。

你会不断上升，不断确认快乐的来源，直到你体验到所有快乐的来源是你“心智安静下来，让内在的无限存在显现了更多”，你的方向就会调转，这就是彻底完成了第一步，自由就变成了你的唯一目标。

接下来，如莱斯特所言，你会自动掉入后五步，就是这样。（笑）

Z：好的，体会到了，如果不去做到，其实是在压抑，还是在被三大欲望运作。

《风谈六步骤》连载 6 丨如何做到第一步“想要自由超过想要世界”？(二)

原创 《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-02-14 22:26

收录于话题 #《风谈六步骤》连载 13 个

❊ Hi ~ 欢迎登岛 ❊— 当你走向内在，你会发现所有的幸福都在那儿 —

分享三：我们一直试图在外在世界寻找快乐，养成“仅仅通过释放获得一切”的习惯，通过贯彻六步骤持续释放来获得每一件你想要的事情，直到真正体验到快乐源自无限内在，你会自发停止在外在世界寻找快乐，你自然会“想要自由超过想要世界”

分享时间：**2020.12.9**

风：莱斯特也详细讲过，成长的动力有两个：一个是痛苦，就像有人拿着鞭子在后面抽着你的身体；另一个是快乐。

快乐的唯一来源是什么? 是心智安静下来，让你的无限存在更加显露了一些。你在食物里面获取到的快乐是来自食物吗? 不是的，是你在咀嚼食物时，心智暂时安静了下来。你在性里面获取的快乐是来自性吗? 也不是。性之所以能够让人快乐，是因为它能够暂时让心智在一瞬间非常安静。

六步骤的第一步，实质上很简单。完全达成它不容易，但是下手的方式很简单。我贴一段莱斯特在 the way 2 里面的总结：

莱斯特：所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下。

第一课是你要想要自由超过你想要这个世界。随之，你应该从你自己内在获得所有的快乐，仅通过释放去得到它。这是课程一。

课程二是:你必须做出自由的决定，接着你去做（释放）。其实，如果你决定自由，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三课是，直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是，从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最具实践性的一个。

你现在有多成功? 多数时候你还在以小我的眼光做事情吗? 记住，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那是由小我驱动的。

风：莱斯特最喜欢的是第四个：通过释放获得每一件你想要的事情。为什么? 这很简单。自由的存在是完全无欲的，如果你还有想要的，你就没有自由。

压抑你的想要，能够让你完全无欲吗? 不能。它只会让你的欲望在潜意识层面驱动你，从而让你厌恶这个世界，这会导致欲望更强烈地表达。因此，你只有释放它们，将你的所有想要的都写下来，全部通过释放实现。压抑欲望，不是无欲。

Z：风，释放目标过程中，发现到了一个阶段，对目标本身没有想要了，觉察到我其实只是想要安全，去释放掉了。好像已经不在意目标是否实现了，这时还需要去关注它到底有没有实现吗? 一定要释放到它实现?（我已经不需要这个目标了，还需要再释放吗?）

风:因此你要多释放几次对它的想要控制,你要释放到你完全确定它实现。目标释放的最大作用并不是目标本身，是让你明白你是物质的主人，你得证明给自己你有那个能力。如果你真的不想要这个目标了，那就换一个你真的想要的，但你得实现它，不能一再拖延，不能让失败成为常态。

你可以就自己现在最想要的事物去释放，获得它，然后你就会发现，它并不能带给你快乐。你继续向前走，再释放一个新的目标。你就会发现，这里面也没有快乐。最后，你就只剩下一个方向了，那就是自由。为什么要这样做? 因为你现在只是理论上知道快乐的来源，而不是真正的体验。在你真正体验到之前，哪怕你再怎么喊自由的口号，你的行为会背道而驰。

越释放越感觉到阻碍，这是正常的。你越往深处走，越会碰到一些顽固的程序。这时候，只要记住六步骤，把每一次释放当成第一次释放就可以了。任何感受都只是感受而已。是的，去体验，用莱斯特最喜欢的那个教导。

Z：这里启发我了。放下头脑的各种想要搞清楚（想要控制）。

风：你现在喊想要自由的口号，没有用。因为如果你看到好看的异性、好吃的食物、好的房子车子或者甚至有趣的视频，你还是会被吸引走。想知道你为什么会被吸引走吗? 因为在体验层面，你认为那里面有快乐。

你在表意识重复一万遍理论，并不能让你真的调转方向。但如果你真的发现所有快乐的来源都是一个（心智安静下来，你的无限存在显露了一些），那么你就会调转方向。

所以，莱斯特认为最有实践性的方式就是你去通过释放获得所有你想要的。为什么？因为你活在想要里。你想要这个，想要那个，停不下来，这会让你一直保持释放，直到你释放掉所有想要。通过释放，只通过释放。

（风接下来引用了一段《终极自由之路》第二章「问题与解决之道」的内容）

问：她必须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙！

莱斯特：我会说她真正要做的是放手，成为真正的她自己。这样哪怕她被锁在屋里，她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。"上帝"是无限的，真 L 的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了自身无限的力量——你的真我。没有什么能够阻止它！

问：但同时你也要去行动啊。

莱斯特：不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！

风：莱斯特的意思很激进，他的意思就是你只要仅仅通过释放，把自己关起门来锁在屋里，都会实现。所以注意这一点，和行动无关，你完全没必要考虑怎么具体行动的问题。当你发现你在考虑行动时，注意到你的感受依然是"我没有"，并且继续释放。直接去做吧，不要拖。

Z：顽固地出现"不相信掉馅饼"，甚至怀疑释放法，是去释放对这种怀疑的想要控制吗？这是对我很大的卡点，到这里就进行不下去了。

风：这只是一种感觉不是吗？

Z：是的，怀疑—恐惧，谢谢！所有的都是感觉。

《风谈六步骤》连载 **7** 丨如何做到第一步"想要自由超过想要世界"？**(**三**)**

原创 《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-02-16 22:57

收录于话题 #《风谈六步骤》连载 13 个

❊ Hi ~ 欢迎登岛 ❊— 当你走向内在，你会发现所有的幸福都在那儿 —

► 如何做到并达成第一步"想要自由超过想要世界"？**(**三**)**

2020.11.28

天成：风，在吗？想听你说说关于涅比卡帕三摩地的实际性经验。（注：完全达成六步骤第一步，对应阿含经中讲的「入流」，瑜伽科学中的「涅比卡帕三摩地」，在此先插两段风对涅比卡帕三摩地的说明。）

【2020.12.11】风：涅比卡帕三摩地，其实六步骤的第一步的完全达成。为什么呢？因为你只有在接触到无限的那一刻才会完全达成。

不断地通过释放接触到无限，会突然一下子发现那些种子都不起作用了，你在其他地方寻找快乐的动机全部没了。因为你在经验层面发现快乐的唯一来源，这时候种子就不会再起作用了。

你如果不接触到无限意识，你永远会觉得世间有快乐。只要你觉得世间有快乐，你的方向就有可能再朝向世间，这很简单。

【2020.11.19】风：不会再受到自我意识的诱惑，完全趋向自由。这是六步骤的第一步，瑜伽里面他们叫涅比卡帕三摩地，真正工作的开始。如果你没达到这里，你就有可能退转，如果你达到了，就不会退转，真正达到第一步你就不会沉沦。入流（预流），不再后退。

对快乐来源的洞见会让你达成第一步，在此之后你的每一个决定都是向内，都是解脱你的束缚，往你的真实存在走。

风：我是后来才知道这个词（涅比卡帕三摩地）的。我学了很多年的南传佛教和北传佛教，为了读巴利三藏专门学习了巴利。因此那时候第一时间就重置了阿含经，我深切知道了阿含经中的"预流"的含义，预流、入流。当你彻底达成六步骤的第一步时，每一个趋向、抉择都导向自由。见苦之智，这是达成第一步的先导。你会看到世界的方向=痛苦，而自由的方向——无限存在是快乐的唯一来源，你就会自发停止所有试图在世界上撞得头破血流去寻找快乐的行为。天成：如何可以快速经验性地达成第一步呢？也就是预流阶段。风：贯彻六步骤。六步骤里面最容易让人忽视的就是第六步，但第六步正是达成第一步的关键。因为你事实上在经验层面是在世界的方向寻找快乐，所以你要实践莱斯特最喜欢的那个教导：get everything by releasing only。当你每一次想要一个事物，通过释放来达成，这个收获就会让你更想要释放。不断确认你的 gain，会让你持续释放。直到你发现你的目标一个个实现，你仍然不快乐，你就会在经验层面"发现"任何事物根本不能带给你快乐。立即地，你会觉知到快乐的唯一来源。这时候马上会发生一个流向的改变，一个生命流向的彻底改变，你完完全全调转了方向，这就是完全达成了第一步：想要自由超过想要世界。接着，就会按照莱斯特说的，不断掉入后五步中去。

2020.10.23

米妮：小孩和家人会不会影响自己走向自由？

风：不会，莱斯特说过，唯一阻碍你自由的，就是你不想要它，这是唯一阻碍。

2020.11.26

风：一个达到涅比卡帕三摩地的人，就像拥有了无穷知识的宇宙级 Google，宇宙级搜索引擎。

天成：到达了全知吗？

风：不像大师那样全知，但可以随意接触全知，随时可以决定从三摩地中攫取知识。

2020.12.23

Z：从世界转向内在，就会自然达到超级 Google 吗？

风：是的。你知道快乐的唯一来源是无限存在，其他方向不起作用了，你的一切决定就会朝着它的方向去，这会让你立即达成涅比卡帕三摩地（种子不再起作用的无限存在）。在无限存在中，你可以知道所有事。这就是宇宙级 Google 比喻的意思。当你释放到“快乐的唯一来源是无限存在”成为你的完全经验时，你就会自然结束去世界的任何地方寻找快乐的行动。这时候你的流向转变了，会自动进入涅比卡帕三摩地。一旦进入之后你就不会再出来了，不会再往后退，因为退路的种子已经没有力量了。

Z：感觉到想要和想做越来越少，原来看很严重的事件，也不想做了。向着你说的这个方向进发。

风：要贯彻六步骤，这样你能从内在得到一切快乐，或者通过释放实现目标来调转方向，get everything by releasing only，这样也能让你走在六步骤上。

2020.11.27

在焉：怎么可以达成第一步，是一个意愿，还是释放的结果?

风：是不断贯彻六步骤的结果，这可以通过 the way 里面的一个指引，比如通过释放获得想要的一切。当你这样做时，你会慢慢发现你在一切中想要寻找的都是快乐。而快乐的唯一来源就是心智安静下来，让无限存在展现了更多，因此你就会越来越趋向自由。这时候你就会自然放弃其他方向的尝试，全部的生命力都集中到一个方向，只留存一个目标，那就是自由，这就完全达成了第一步，就会自然掉入后五步。

《风谈六步骤》连载 **8** 丨如何做到第一步“想要自由超过想要世界”？**(**四**)**

原创 《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-02-20 13:20

收录于话题 #《风谈六步骤》连载 13 个

❊ Hi ~ 欢迎登岛 ❊— 当你走向内在，你会发现所有的幸福都在那儿 —

► 如何做到并达成第一步“想要自由超过想要世界”？**(**四**)**

2020.12.2

慧轩：风老师，六步骤必须先达到第一步吗，可是我不知道如何达到。六步骤的顺序可以来回调换吗?

风：六步骤是通过持续释放来达到的。你要不停地从第六步中获得愉悦，才会达成第一步。一开始，六步骤都是有用的：

当你不想释放的时候，提醒第一步。

然后决定去释放，这是第二步。

直接释放想要控制和认同，这是第三步。

持续释放，保持持续，这是第四步。

卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步。

每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步。

贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步。

慧轩：我觉得只要去释放，这六步骤就是自然而然的在发生，就像呼吸，不需要提醒啊，我这么理解对不对？第一步算不算是一个愿，第二步算不算因为第一步这个愿准备行动，三四五步是不是行动过程，六步是行动结果，这么理解对不对？

风：需要提醒。因为六步骤很容易被忘记。只要一不在六步骤中，就没有在持续释放。只要真正在持续释放，就一定符合六步骤。

慧轩：一直释放也不一定是持续释放，卡住了运用第五步也是在持续释放，对吧？

风：卡住了用第五步，也是在持续释放。如果你卡住了，一直持续卡住，那就不是持续释放。

慧轩：不想释放时提醒第一步，我没什么感觉，反到是提醒自己想要改变自己，想要一切变好，让我更有动力。

风：这也行。释放能让你更自由，自由包括一切。只要提供一个释放的动力就行。想要认同会发展想要控制。感受到了想要认同，就要释放想要认同。释放了想要控制，想要认同就明显了。释放了足够多的想要认同和想要控制，想要安全就明显了。如果你不释放想要安全，想要认同和控制又会被发展出来，这样无穷无尽。所以只有持续释放想要控制和认同，然后持续释放想要安全，这样才能走到终点。贯彻六步骤，每个人都可以自由。

慧轩：一直持续释放，就一直在六步骤里，就会自由。

风：是的。

慧轩：只要在六步骤里，就是持续释放，也可以这样理解吗？

风：是的。用六步骤检验，只要在六步骤里，就能自由。

《风谈六步骤》连载 **9** | 如何更快速地走向自由

《风谈六步骤》 释放法钻石岛 2022-02-21 16:15

收录于话题 #《风谈六步骤》连载 13 个

► 如何更快速地走向自由？

（一）把释放运用到极致

2020.11.20

问：我想请你给我建议，如何可以更快速地走向自由？

风：持续地用它，把它用到极致。我给不出更好的建议了。我强烈建议你在每一件事情上用它。利用那些目标，利用不断地获得来促进自己释放，来提升释放的动力。如果你习惯于在你的每一个目标上用它，你很快就能走到那个地方。

（二） 重视目标

2021.1.2

风：重视目标。理论上，你可以直接以自由为目标。不过我知道大部分说自己想要自由的人都是在压抑对世界的渴望。莱斯特为什么最喜欢第四个指导（仅仅通过释放获得一切），因为那个对人们最有意义，最具有实践性。

S：你是直接以自由为目标的吧。

风：我是，但是我也用了那个教导，我把自己想要的东西都写下来了。

S：我也结合着用。

风：前面几个指导，经常会失去实践性，成为单纯的理论。

R：我现在还做不到（笑），我还是先得到我想要的一切吧。

S：成为成功者还是有必要的。

R：前面几个指导我也在用，从内在获得所有快乐，直面死亡恐惧的，我都在用。

（风发来莱斯特在 The Way part2 中提到的四个指引）

莱斯特：所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下。

第一课是你要想要自由超过你想要这个世界。随之，你应该从你自己内在获得所有的快乐，仅通过释放去得到它。这是课程一。

课程二是:你必须做出自由的决定，接着你去做。其实，如果你决定自由，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三课是，直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是，从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最具实践性的一个。

你现在有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记住，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那是由小我驱动的。

风：实践性，这个很重要。为什么莱斯特说第四个最具有实践性，因为前面的你经常用不起来。

R：我（把）第一个用了段时间，给我的推动没有第四个好，但是第一个已经令我成长飞速了。（笑）

（三） 用想要的东西促使自己释放

2020.12.30

风：你要定个你真正想要的目标，要有动力。

问：100 万是我真正想要的吗？

风：你有那种激动吗?

问：但得到自由后就获得一切，那为什么我不直接去往自由。

风：那也可以，直接以自由为目标也可以。

问：你有什么建议的吗?

风：你可以把所有想要的东西写下来。

（四） 重点在于你“能不能”做到

2020.12.13

风：假设你的目标是 100 万，你现在说自己不想要钱了，很好，那你显化一百万之后把它扔到河里去吧。（笑）重点是在于能不能，而不是在于目标本身。目标释放是带出反对程序，让自己做到心智和物质主人的位置，到达那个轻而易举就完美地达成某个目标的程度。by the way，如果你真的不想要那个 100 万，得到之后把它扔掉就行。

（五）你的“不想要”是否只是“不敢想”?

2021.1.2

风：要敢想。

问：通过释放，成为亿万富翁也可以吗?

风：当然。有个群友前两天也觉得自己不想要目标，直到我和他说了一个：去世界第一的伊斯曼音乐学院找一个金发 mm 体验他最喜欢的浪漫生活，他立即就高潮了。所以要敢想。很多人之所以觉得自己不想要世界，只是因为不敢想，压抑了而已。觉得不可能，所以不想要世界。这不是真正的想要自由。

问：我是发现我是压抑了，觉得不可能，也不敢去想。

风：dare think big，莱斯特说的，要敢于想大的。

问：但目前连一个很小的目标都没有实现过，这个情况可以直接想大的吗?

风：不是真正想要的目标你没有动力，目标的一个作用是给你动力释放。那位群友找到这个让自己兴奋的目标之后，释放加速了。

（六） 让目标带给你持续释放的动力

2021.1.8

风：你可以制定任何你想要的目标，只要它给你提供一个持续释放的动力。

问：我不必先去练习小目标，积攒动能是吧，只要这个目标能帮助我持续释放，就是对我有意义的，这样理解对吗?

风：嗯，如果你最想要的是这个，那就用这个吧。

问：明白了，谢谢您。

（七）完全释放后，每一个不可能都会变成可能

2020.12.22

问：老师，能不能通过释放治愈家人的疾病？或者做到其它事情，比如关于金钱的，事业的，关系的，或者关于其它任何一切。

风：关于"能不能做到 xxx"这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话：每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放。（every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.）